Link: https://www.youtube.com/live/Yn2JNMFhFRs?si=hgmmIHEneNO5E0v7

Câu 1

Hôm nay con nghe giảng có đoạn nói, Đạo Phật là dành cho người trí. Con thấy là do con người còn nhiều tham ái nên khó thấy chánh pháp, nhưng hôm nay con cảm giác còn do từ ngữ nữa. Bài giảng mặc dù đã được chú giải, nhưng vẫn còn nhiều thuật ngữ Phật học, từ ngữ Hán Việt mà mới vừa nghe qua khó hiểu đó có nghĩa là nghĩa gì. Cho con hỏi ngôn ngữ thuật ngữ Phật học có phải cũng là một phần làm cho mọi người khó tiếp cận với Đạo Phật gốc không ạ? Xin sư đơn giản hóa từ ngữ để con và mọi người có thể hiểu rõ hơn ạ.

Trả lời

Quý vị thấy, Đạo Phật khó tiếp cận, thứ nhất là do con người có tham ái cho nên rất khó tiếp nhận đạo Phật thật. Băn khoăn đó của quý vị, cái phần thứ nhất đó là đúng rồi. Khi đức Phật thành đạo, Ngài mới tự thán rằng: *Pháp mà ta chứng được sâu kín, tịch tịnh, mỹ diệu, vượt qua mọi tư duy lý luận suông, tế nhị, chỉ có người trí mới có khả năng giác hiểu. Còn quần chúng này thì ưa thích ái dục, đam mê ái dục, bị ái dục chi phối, cho nên lý duyên khởi là một điều rất khó lĩnh hội. Và Niết bàn, sự đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đoạn tận mọi khát ái cũng là một điều rất khó lĩnh hội.*

Cái ý thứ nhất quý vị hiểu như vậy là đúng rồi. Đạo Phật chỉ dành cho những người trí, những người muốn khám phá sự thật thực tại, những người có ít bụi trong mắt.

Còn lý do thứ hai mà quý vị trình bày là ngôn ngữ Phật học rất khó hiểu với người bình thường, đặc biệt là những ngôn từ này đa phần là ngôn từ Hán Việt, cho nên rất khó hiểu đối với người Việt Nam. Điều này thì quý vị thắc mắc chưa đúng với sự thật. Quý vị phải hiểu, Phật học là một môn học, chữ Phật học đã nói rằng đây là một môn học, mà môn học thì có những kiến thức riêng của nó. Và đây là những kiến thức rất đặc biệt mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy. Đã là một môn học, thì giống như tất cả các môn học khác, nó đều có những khái niệm, những ngôn từ để chỉ các khái niệm đó.

Ví dụ môn vật lý học, thì phải có những ngôn từ, khái niệm thuộc về vật lý, thí dụ khái niệm lực, khái niệm điện từ, khái niệm lượng tử… Hoặc quý vị đã học toán học thì nó có những khái niệm, ngôn từ, thuật

ngữ chuyên môn của nó, ví dụ cộng trừ nhân chia, là những khái niệm đơn giản nhất, rồi tiến lên quý vị học đại số, hình học, lượng giác, tích phân, vi phân… những khái niệm, từ ngữ đó là những thuật ngữ chuyên môn của toán học.

Quý vị thấy, mỗi một môn khoa học thì đều có những thuật ngữ chuyên môn riêng, và phải học, phải nghiên cứu, phải ghi nhớ các thuật ngữ đó, thì lúc đó mới học tiếp được. Tùy theo các cấp độ khác nhau, mà sự phát triển của các thuật ngữ chuyên môn cũng khác nhau. Quý vị mới bắt đầu học lớp 1 thì học các thuật ngữ như là cộng trừ nhân chia, nhưng ở lớp 1 không thể nào có khái niệm, thuật ngữ là lượng giác, đại số, hình học. Rồi phải lên lên đến cấp 3 mới có những thuật ngữ chuyên môn như vi phân, tích phân… Cho nên các thuật ngữ chuyên môn cũng phải phát triển một cách tuần tự, chứ không phải một lúc mà quý vị tiếp nhận được tất cả các thuật ngữ chuyên môn đó.

Tương tự, Phật học là một môn học, nên nó bắt buộc phải có các thuật ngữ chuyên môn của Phật học mà không có trong đời sống hàng ngày. Vì vậy, quý vị sẽ thấy, có rất nhiều thuật ngữ chuyên môn trong Phật học mà quý vị phải nghiên cứu, phải học hỏi tuần tự mới hiểu được các thuật ngữ đó ám chỉ sự kiện gì, muốn nói đến khái niệm gì.

Cho nên quý vị nói rằng để đơn giản các thuật ngữ Phật học, không có các thuật ngữ chuyên môn Phật học, để quý vị dùng các thuật ngữ của đời sống hàng ngày thì chắc chắn điều này không thể đáp ứng được. Đã là Phật học thì phải có những thuật ngữ chuyên môn của nó, không thể nào khác được, mà quý vị phải đi tuần tự, lúc đó quý vị mới tiếp thu được Phật học.

Thí dụ, khái niệm 6 căn và 6 trần là những khái niệm cơ bản và đầu tiên của Phật học. Nếu quý vị không nắm vững được những khái niệm này thì lúc đó quý vị cũng không thể nắm được các phần sau. Mỗi một thuật ngữ Phật học, không những là Đức Phật đã dày không chế định ra, ám chỉ những kiến thức mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy, mà các vị phiên dịch kinh điển cũng đã rất công phu, tư duy suy nghĩ sâu sắc để tìm kiếm các từ ngữ phù hợp với Trung Quốc và Việt Nam, để có thể hiểu được các khái niệm Phật Học từ ngôn ngữ Ấn Độ.

Trong hệ thống thuật ngữ Phật học của Việt Nam hiện nay thì đa phần là thuật ngữ Hán Việt. Trong quá trình phát triển, hoàn thiện các thuật ngữ Phật học thì đương nhiên người Việt chúng ta cũng phải thuần Việt một số thuật ngữ mà có thể thuần Việt được. Nhưng chúng

ta không thể nào thuần Việt toàn bộ thuật ngữ Phật học, vì tính chất phổ quát, tính chất phức tạp của nó.

Trong quá trình quý vị học, tôi cũng đã cố gắng trình bày song hành hai loại thuật ngữ là thuật ngữ Phật học Hán Việt và Phật học thuần Việt. Thí dụ khái niệm 5 uẩn, chữ uẩn đó là tiếng Hán, chúng ta dịch sang tiếng Việt là nhóm, đội, tổ, để chỉ một tập hợp nào đó. Thế thì chúng ta dùng song hành, dùng từ ngũ uẩn là thuần Hán Việt, còn nếu dùng 5 uẩn thì đã có Việt hóa một chút, còn nếu dùng từ 5 nhóm Sắc Thọ Tưởng Hành Thức, hay là hai nhóm vật chất và tinh thần thay cho danh uẩn và sắc uẩn. Như vậy chúng ta đã Việt hóa phần nào, và dùng song hành, song ngữ là Hán Việt và thuần Việt.

Rồi thí dụ 5 nhóm là Sắc Thọ Tưởng Hành Thức, đó là thuật ngữ Phật học thuần Hán Việt. Bây giờ chúng ta diễn đạt song hành song ngữ: Sắc là Vật chất, Thọ là cảm giác, Tưởng là ghi nhận, Hành thì chúng ta không tìm ra từ thuần Việt nào để diễn tả nhóm tâm Hành, rồi Thức chúng ta thấy cũng phải dùng từ thức. Như vậy, thuần Việt một chút thì nói 5 uẩn là 5 nhóm Vật chất, Cảm giác, Ghi nhận, Hành và Thức.

Đối với chúng tôi thì chúng tôi chỉ mới song hành đến mức độ đó thôi. Có rất nhiều từ có thể thuần Việt được. Thí dụ như từ “tinh tấn”, từ tiếng Việt chính là “tích cực”. Rồi từ “tác ý”, “như lý tác ý” và “phi như lý tác ý” thì có thể dùng từ thuần Việt là “quyết định”, “như thật quyết định” và “không như thật quyết định”.

Tôi cũng đã cố gắng trình bày cho quý vị song ngữ Việt và Hán Việt, nhưng có những từ không thể nào tìm được từ tiếng Việt tương đương để diễn tả được nội dung của thuật ngữ Hán Việt đó. Cho nên, đó cũng là một trở ngại lớn.

Vả lại, tuy tôi vẫn dùng một số thuật ngữ thuần Việt, tôi vẫn phải dùng thuật ngữ Hán Việt song hành, là để quý vị không quên từ Hán Việt đó. Bởi vì hệ thống giáo lý Phật, kể cả Bắc Tông và Nam tông thì đã phiên dịch thuật ngữ Hán Việt là chủ yếu. Nếu bây giờ tôi chỉ dùng các từ thuần Việt là chủ yếu mà không dùng các từ Hán Việt, chỉ dạy cho quý vị hoàn toàn từ thuần Việt, thì chắc chắn sẽ rất trở ngại. Vì khi đó, quý vị phải tham khảo các tư liệu khác, quý vị đọc kinh điển, quý vị tham khảo những bài giảng chỗ này, chỗ khác, quý vị tiếp cận các từ Hán Việt trong đó thì quý vị lúc đó lại hoàn toàn không hiểu gì. Cho nên, đó là những khó khăn mà chưa thể nào có thể thuần hóa hoàn toàn tiếng Việt thuật Phật học.

Nói tóm lại, quý vị phải thấy như thế này, không phải các từ ngữ đưa đến khó tiếp cận với Đạo Phật, không phải chỉ người trí mới có thể tiếp cận với các thuật ngữ Hán Việt, ý kiến đó là không đúng. Quý vị phải hiểu rằng, bất kỳ một kỳ môn học nào cũng có những thuật ngữ chuyên môn của nó, mà để thấu hiểu được cả các thuật ngữ chuyên môn là phải học, phải nghe giảng giải các thuật ngữ đó, rồi lúc đó sẽ tiếp thu được kiến thức đó theo các thuật ngữ Hán Việt đó.

Vì vậy, quý vị hiểu là phần thứ hai quý vị thắc mắc như vậy là chưa thỏa đáng.

Câu 2

Cho con hỏi, khi ngồi thiền thì đầu trống rỗng, nhưng thi thoảng có một vài hình ảnh xuất hiện, người bị đung đưa thì con phải làm gì tiếp theo?

Trả lời

Quý vị hiểu rằng khi quý vị thực hành quán thân nơi thân, nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở, mục đích là để quý vị kinh nghiệm được tâm biết Tỉnh giác, tâm ghi nhận thuần túy chỉ ghi nhận đối tượng thôi, chứ không suy nghĩ, không tìm hiểu, không nhận xét đánh giá đối tượng. Và tâm Ghi nhận thuần túy đó, quý vị đã học, thuật ngữ Phật học gọi là Tỉnh giác.

Quý vị thấy, thuật ngữ Tỉnh giác là một từ khó, đa phần mọi người bây giờ hiểu sai thuật ngữ Tỉnh giác, mà suy luận nó ra thành “Tỉnh thức”. Thuật ngữ “Tỉnh giác” là để chỉ cho tâm ghi nhận thuần túy, chỉ khi nào quý vị thực hành đạt được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền… thì lúc đó quý vị mới kinh nghiệm được, mới thấy biết đúng như thật về tâm ghi nhận thuần túy đó, mà thuật ngữ Phật học gọi là Tỉnh giác.

Đương nhiên, khi như vậy thì vẫn xuất hiện các hình ảnh, các âm thanh, các cảm giác khác. Khi quý vị tọa thiền, đầu óc trống rỗng, không suy nghĩ chuyện gì cả, chỉ có tâm biết trực tiếp ghi nhận đối tượng thôi. Lúc đó vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn cảm nhận mọi thứ, và lúc đó quý vị mới tuệ tri, mới thân chứng được thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận. Vì lúc đó, thấy, nghe, cảm nhận mà không suy nghĩ gì về đối tượng đó.

Quý vị hiểu, mục đích của việc tu tập Chánh niệm thứ nhất là nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở, để kinh

nghiệm tâm biết, tâm ghi nhận thuần túy gọi là Tỉnh giác đó. Quý vị cũng kinh nghiệm, với tâm biết Tỉnh giác thì không yêu thích, không chán ghét đối tượng nào cả, không có khổ vui với đối tượng nào cả, thì lúc đó là kinh nghiệm giải thoát, kinh nghiệm khổ diệt hay là kinh nghiệm niết bàn.

Lúc đó, hình ảnh nào xuất hiện thì quý vị hiểu chỉ có tâm ghi nhận. Thí dụ lúc đó mở mắt thì chỉ có tâm ghi nhận là nhãn thức ghi nhận đối tượng thôi. Nếu nhắm mắt thì lúc đó chỉ có tâm ghi nhận là tưởng thức ghi nhận đối tượng đó thôi. Khi quý vị thực hành chỉ có tâm ghi nhận đó thì chỉ như vậy thôi, chứ còn băn khoăn gì nữa. Quý vị thấy, chỉ ghi nhận hình ảnh đó, hình ảnh khi mở mắt thấy thì cũng chỉ dừng lại ở ghi nhận, hay hình ảnh nhìn thấy khi nhắm mắt, tức hình ảnh cảm giác pháp trần thì cũng chỉ là ghi nhận. Để quý vị kinh nghiệm là chỉ có ghi nhận thôi, chứ không làm gì khác nữa.

Hoặc quý vị nói là có đung đưa người, thì lúc đó là quý vị kinh nghiệm được cảm giác đung đưa, đó là cảm giác, và đặt tên cảm giác đó là cảm giác đung đưa, lúc đó là thân thức ghi nhận cảm giác đung đưa. Hết ghi nhận cảm giác đung đưa thì ghi nhận, cảm nhận cái khác. Quý vị hiểu rằng là chẳng phải làm gì cả, chỉ cần ghi nhận các đối tượng đó. Khi đã có chú tâm thì tâm ghi nhận tự động ghi nhận thôi, quý vị chẳng phải làm gì cả.

Câu 3

Cho con hỏi chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở thì cảm giác toàn thân là cảm giác gì ạ?

Trả lời

Quý vị thấy, chú tâm là 1 hành vi mà quý vị đã kinh nghiệm hàng ngày rồi. Thí dụ, quý vị chú tâm vào hình ảnh sư Nguyên Tuệ xuất hiện trên màn ảnh, thì quý vị kinh nghiệm tâm hành, hay hành vi chú tâm. Cái này là quý vị kinh nghiệm trong đời sống hàng ngày rồi, bây giờ không cần phải làm gì cả.

Quý vị quay sang bên phải thì quý vị sẽ thấy chú tâm vào cái cột nhà chẳng hạn, thì lúc đó quý vị kinh nghiệm được hành vi chú tâm.

Còn chú tâm cảm giác toàn thân là như thế nào?

Quý vị thấy, rất nhiều người học thiền thì đa phần được dạy là chú tâm vào điểm xúc chạm giữa hơi thở và môi trên, hay phồng xẹp nơi bụng, chú tâm vào một điểm như vậy. Chú tâm đó là chú tâm tập trung vào một đối tượng, chú tâm đó chỉ có chú tâm có tầm có tứ. Còn quý vị thực hành ở đây là chú tâm cảm giác toàn thân.

Thí dụ quý vị nghĩ đến chú tâm cảm giác nơi mông xúc chạm với sàn, thì có phải quý vị kinh nghiệm được là có chú tâm cảm giác nơi mông chạm với sàn. Quý vị nghĩ đến chú tâm bên vai phải, thì có phải là quý vị hướng sự chú tâm và kinh nghiệm đang chú tâm cảm giác xảy ra nơi vai phải. Nếu quý vị nghĩ đến chú tâm nơi bụng, thì quý vị kinh nghiệm được chú tâm cảm giác nơi bụng. Quý vị nghĩ đến chú tâm ở chỗ nào trên thân, thì lúc đó là quý vị kinh nghiệm chú tâm cảm giác chỗ đó.

Khi có cảm giác thở vô, thở ra khởi lên thì lúc đó quý vị chú tâm cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cũng là cảm giác nơi thân.

Vậy nói cảm giác toàn thân, tức là cảm giác ở khắp nơi trong cơ thể. Quý vị hướng đến chú tâm toàn thân thì có thể bắt gặp 1 đối tượng nổi trội nào trên thân, thì chú tâm nó xảy ra ở đó. Khi quý vị đi thiền hành, có lúc chú tâm tự động xảy ra đối với cảm giác khi chân trái hoặc chân phải chạm đất, hoặc cảm giác của tay chuyển động, hay là cảm giác nơi ngực, nơi bụng. Cảm giác xảy ra khắp nơi trên toàn thân thì chúng ta gọi chung đó là cảm giác toàn thân.

Quý vị lưu ý, nếu quý vị ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi thì lúc đó chú tâm tự động xảy ra đối với cảm giác trên thân. Cảm giác nổi trội xảy ra ở đâu thì chú tâm tự động xảy ra ở đó.

Ngay bây giờ, quý vị ngậm chặt răng, rồi duy trì liên tục cảm giác nơi răng lưỡi đó mà quý vị hướng lên thân, thì quý vị kinh nghiệm là vừa chú tâm cảm giác nơi răng lưỡi đồng thời chú tâm cảm giác nhịp thở - cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, rồi những cảm giác khác nhè nhẹ vẫn cảm nhận được. Thì đó là có sự chú tâm liên tục, theo cái vòng: cảm giác nơi răng, tiếp đến cảm giác thở vô, tiếp đến cảm giác thở ra, tiếp đến cảm giác nơi răng… nó chạy theo cái vòng đó, đan xen với các cảm giác khác trên toàn thân.

Lúc đầu là quý vị phải duy trì cảm giác nơi răng, hướng đến đó, để quý vị vào định sơ thiền. Khi vào định sơ thiền đó thì lúc đó vẫn chú tâm cảm giác nơi răng theo nhịp thở. Rồi đến khi quý vị để tự nhiên, không

hướng đến răng lưỡi nữa, nhưng vẫn ngậm chặt răng lưỡi, thì lúc đó, chú tâm tự động xảy ra từ cảm giác thở vô, đến cảm giác thở ra, đến cảm giác nào đó toàn thân, 1 chỗ nào đó. Lúc đó, hết cảm giác thở ra quý vị niệm thầm "chú tâmmm" thì chú tâm sẽ tự động xảy ra đối với cảm giác toàn thân, nó có thể ở răng, ở ngực, ở bất cứ chỗ nào.

Quý vị hiểu chú tâm cảm giác toàn thân là lúc thì chú tâm cảm giác này, lúc thì chú tâm cảm giác khác, nhưng nó phải đi theo vòng là cảm giác thở vô - cảm giác thở ra - cảm giác toàn thân, theo 3 đối tượng chính đó.

Câu 4

Thưa sư, con nghe sư giảng tâm hữu ái là tham sống sợ chết. Vậy nếu một người bị bệnh phải tìm cách chạy chữa để khỏi bệnh thì có được gọi là tâm hữu ái không? Con đọc sách thấy bảo là ăn nhiều thịt cá trứng sữa, ăn nhiều đồ dầu mỡ sẽ có khả năng bệnh rất cao, tiểu đường tim mạch đột quỵ, vì vậy con chọn đồ ăn lành mạnh ăn chay thanh đạm thì có được xem là tham sống sợ chết, sợ bệnh không ạ?

Trả lời

Quý vị thấy rằng, tâm hữu ái là tâm tham sống sợ chết. Khi tính mạng bị đe dọa thì lúc đó hữu ái, tâm tham sống sợ chết mới khởi lên, nó mới chi phối. Khi quý vị bị bệnh thì có 2 trường hợp:

Những bệnh làm cho quý vị sợ chết, và quý vị cố chạy chữa để khỏi chết. Nếu trong tâm quý vị có suy nghĩ như vậy thì lúc đó quý vị chữa bệnh là do hữu ái chi phối.

Còn khi quý vị bị một số bệnh nào đó mà nó không đe dọa đến tính mạng, và quý vị biết bệnh này không đưa đến chết, nhưng nó làm cho quý vị khổ sở, làm cho thân khổ sở, là một khổ thọ, thì quý vị hiểu biết có một số có thể chữa được, cho nên mua thuốc uống. Thì cái đó không phải là do hữu ái chi phối.

Cho nên phân biệt 2 trường hợp, khi mình mua thuốc chữa bệnh mà mình suy nghĩ là để mình khỏi chết, để chữa cho mình sống lâu, để khỏi chết thì đó là do hữu ái. Nhưng mà không bị hữu ái chi phối, biết rằng phải chữa bệnh này, vì nó gây nên các khổ thọ khốc liệt trên thân, thì lúc đó không phải là hữu ái.

Còn khi mình chọn đồ ăn các thứ, theo hiểu biết của mình, với mục đích để cho thân thể không mắc các bệnh đó, không bị các bệnh đó chi phối gây nên các khổ thọ trên thân, khi lựa chọn ăn như vậy thì không phải là tham sống sợ chết, không phải là hữu ái. Mà mình cũng đang lựa chọn một cách để giảm thiểu khổ thân. Tuy rằng Phật học tu tập là để đoạn trừ tham sân si, đoạn trừ 90-95% khổ tâm, thậm chí là 99% khổ tâm, nhưng dẫu sao vẫn còn 1-2% khổ thân do bệnh tật, do thời tiết... cái đó thì mình phải tìm hiểu các phương thuốc, các phương tiện khoa học để giảm thiểu khổ thân đó.

Câu 5

Kính bạch thiền sư chỉ dạy, khi tọa thiền và chú tâm vào các cảm giác, khi cảm giác đau, tê chân khởi lên thì càng chú tâm đến cảm giác đau, cảm giác đau lại càng tăng cao hơn, con rất mong sư chỉ dạy con tu tập cho đúng hơn.

Trả lời

Quý vị thấy rằng, khi cảm giác đau ở nơi chân khởi lên, nếu như lộ trình tâm là Bát tà đạo thì lúc đó Sân sẽ khởi lên, khi Sân khởi lên thì sẽ tăng cường sự chú tâm liên tục vào cảm giác đau đó. Không những sân làm phát sinh một cái khổ khổ, làm tăng cường khổ đó trên thân, mà chính sự chú tâm liên tục do sân đó cũng làm tăng cường cái đau đó. Nếu quý vị tu tập, lộ trình tâm lúc đó là Bát chánh đạo, cái đau vẫn khởi lên, đây là một định luật tự nhiên thôi. Nếu quý vị vào được nhị thiền thì lúc đó hỷ lạc rất mạnh, cho nên những cảm giác đau đó không còn đáng kể, chỉ còn tê tê, nó không còn chi phối. Chỉ khi nào quý vị vào được nhị thiền thì cảm giác đau nơi chân đó không còn đáng kể nữa, không còn chi phối nữa.

Nhưng nếu ở sơ thiền thì cảm giác đau đó nó vẫn chi phối. Để quý vị không còn bị chi phối mạnh, nếu quý vị để cho sự chú tâm tự nhiên thì sự chú tâm cảm giác nổi trội bao giờ cũng nhiều hơn là ở các cảm giác khác. Cho nên, lúc đó quý vị phải sử dụng chú tâm có tầm có tứ để giảm thiểu chú tâm vào cảm giác đau.

Nghĩa là thế nào?

Lúc đó là quý vị nghiến chặt răng hơn một chút, cảm giác nơi răng rất mạnh, lúc đó quý vị hướng chú tâm nơi răng, có thể trở về ban đầu, chỉ chú tâm cảm giác thở vô, đến cảm giác thở ra, hết cảm giác thở ra thì chú tâm nơi răng, duy trì chú tâm cảm giác nơi răng đó. Cái chú

tâm nó chạy theo vòng: vô, ra, răng rồi vô, ra, răng. Cảm giác nơi răng càng mạnh thì chú tâm đó nó càng mạnh, càng kéo dài, và do chú tâm nơi răng càng mạnh, càng kéo dài thì sự chú tâm xảy ra nơi chỗ đau đó giảm đi rất nhiều.

Nhân gian người ta cũng có nhận xét: đau quá thì nghiến răng mà chịu. Quý vị hiểu rằng, khi một người bị đau thì chú tâm ở chỗ đau rất mạnh, nếu lúc đó người đó nghiến chặt răng lại thì cảm giác nghiến chặt răng đó, tuy rằng là một cảm giác trung tính, dễ chịu nhưng nó rất mạnh, và hướng cái chú tâm vào cảm giác nơi răng thì đa phần chú tâm sẽ xảy ra nơi răng. Và chú tâm cảm giác chỗ đau đó sẽ ít đi, thì cái xúc đó, xúc giữa xúc trần với thân căn đó, tần số sẽ giảm đi, và cảm giác đau sẽ giảm đi rất nhiều.

Câu 6

Thưa sư, khi ngồi thiền, ban đầu cảm giác răng lưỡi khá rõ, nhưng sau đó mờ dần và tâm con có cảm giác lu mờ mộng mị, dù con ý thức được là không có ngủ. Vậy con phải làm sao ạ?

Trả lời

Khi quý vị cảm nhận như vậy thì lúc đó quý vị thực hành mở mắt ra. Quý vị có hai tư thế là mở mắt và nhắm mắt. Quý vị có thể thực hành mở mắt toàn bộ thời tọa thiền cũng được chứ không sao. Và khi mở mắt, quý vị kinh nghiệm là duy trì cảm giác nơi răng lưỡi nó rất rõ ràng, rất dễ dàng. Cho nên, khi quý vị bị hơi mù mờ, hơi có hiện tượng hôn trầm như vậy thì quý vị mở mắt ra.

Quý vị thấy rằng, phương pháp chú tâm liên tục cảm giác toàn thân này thì không phải chỉ khi tọa thiền, mà quý vị thực hành trong mọi tư thế đi đứng nằm ngồi, đặc biệt là khi quý vị làm việc. Chỉ cần quý vị duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi cho liên tục, lúc đó chú tâm cảm giác toàn thân sẽ tự động khởi lên.

Câu 7

Làm sao để chú tâm ở trạng thái thiền nằm khi giấc ngủ đến tự nhiên?

Trả lời

Khi thiền nằm thì cũng có những vị tỉnh táo được liên tục. Lúc đầu, quý vị phải thực hành chú tâm có tầm có tứ nơi răng, vô - ra rồi hướng đến nơi răng, duy trì chú tâm cảm giác nơi răng, như vậy quý vị chú

tâm cảm giác nơi răng theo nhịp thở. Lúc đầu là quý vị phải duy trì như vậy. Các cảm giác khác chỉ nhẹ thôi, còn 3 đối tượng chính là cảm giác thở vô, cảm giác thở ra và cảm giác nơi răng. Quý vị sẽ đi vào định ngay lúc đó.

Rồi quý vị phát triển từ từ, lúc đó mới qua chú tâm không tầm không tứ được, rồi lúc đó mới nhắm mắt. Có thể có những người vào một lúc thôi thì ngủ ngay. Ngủ ngay vậy cũng không sao cả.

Quý vị thấy rằng, nếu thiền nằm mà quý vị vào được giấc ngủ thì cũng tốt thôi, đặc biệt là trước khi nằm ngủ mà quý vị thiền vài ba phút là quý vị ngủ, ngủ ngay không trằn trọc, không mất ngủ thì đó cũng là chất lượng cuộc sống. Cho nên quý vị đừng có băn khoăn về trạng thái thiền mà có thể rơi vào ngủ, không sao cả. Đừng xem đó là thất bại. Nếu đêm đêm quý vị nằm xuống mà chỉ cần 3, 4 phút quý vị vào sơ thiền rồi vào giấc ngủ ngay là được, không sao cả.

Câu 8

Có mấy lộ trình tâm?

Trả lời

Câu này thì quý vị phải ôn lại bài học. Có 2 loại lộ trình tâm, loại lộ trình tâm thứ nhất là Bát tà đạo và loại lộ trình tâm thứ 2 là Bát chánh đạo. Mỗi một loại lộ trình tâm đó đều do căn trần tiếp xúc mà phát sinh.

Có 6 căn và 6 trần, 6 căn là mắt tai mũi lưỡi thân ý, và 6 trần là sắc thanh hương vị xúc pháp. 6 căn tiếp xúc 6 trần thì phát sinh 6 lộ trình tâm. Quý vị hiểu là có 6 lộ trình tâm thuộc về bát tà đạo, có 6 lộ trình tâm thuộc về bát chánh đạo.

Còn sau này học về hóa sanh thì quý vị thấy, hóa sanh chỉ có một lộ trình tâm duy nhất thôi.

Câu 9

Sự khác nhau giữa Niệm và Chánh niệm, giữa Tinh tấn và Chánh niệm?

Trả lời

Quý vị hỏi phân biệt sự khác nhau giữa Niệm và Chánh niệm, thì câu hỏi này là không đúng, không hợp lý. Niệm cũng có thể gọi là Chánh niệm. Trong Phật học, có nói đến 7 yếu tố giác ngộ, trong đó có yếu tố là Niệm giác chi, thì Niệm giác chi đó là Chánh niệm. Rồi Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp thì Niệm đó là Chánh niệm. Câu hỏi hợp lý mà quý vị cần hỏi là như thế này: Có bao nhiêu loại Niệm?

Khi hỏi có bao nhiêu loại Niệm thì đầu tiên quý vị phải hiểu được Niệm là gì cái đã. Rồi khi quý vị hiểu được Niệm, thì câu hỏi Có bao nhiêu loại Niệm sẽ được trả lời là có 2 loại Niệm: Chánh niệm và Tà niệm.

Rồi khi được trả lời là có 2 loại Niệm, Chánh niệm và Tà niệm thì quý vị mới hỏi câu tiếp theo: Phân biệt giữa Tà niệm và Chánh niệm là như thế nào? Đó là những câu hỏi hợp lý.

Để trả lời những câu hỏi này, đầu tiên quý vị phải hiểu Niệm là gì. Niệm tiếng Việt là trí nhớ. Theo kinh điển, trong kinh Pali dịch ra tiếng Việt đã định nghĩa, Niệm là nhớ được những điều đã học. Theo kinh điển định nghĩa Niệm là nhớ được những điều đã học, tiếng Pali gọi là sati, tiếng Tàu gọi là Niệm và tiếng Việt gọi là trí nhớ. Nội dung từ Niệm, sati, hay trí nhớ là nhớ được những điều đã học.

Khi hiểu được Niệm là nhớ được những điều đã học, thì lúc đó mới phân biệt 2 loại niệm. Có 2 loại niệm, Tà niệm và Chánh niệm.

Tà niệm là gì? Tà niệm là vẫn nhớ được những điều đã học. Chánh niệm là gì? Chánh niệm là vẫn nhớ được những điều đã học. Đó là chữ niệm.

Thế thì Tà niệm là nhớ được những điều đã học, nhưng những điều đã học đó là vô minh, chấp ngã. Tức là nhớ được những điều đã học, mà những điều đã học đó là những hiểu biết không đúng sự thật, là những tư tưởng chấp ngã. Cái trí nhớ, nhớ được những điều đã học mà có nội dung vô minh, chấp ngã, thì đó gọi là Tà niệm.

Còn Chánh niệm là nhớ được những điều đã học, nhưng những điều đã học này là do Phật dạy, là những điều mà quý vị đã học trong khóa học này, là nhớ được những điều giác ngộ của đức Phật, đó là: tuệ tri sự sinh diệt của thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của thọ; rồi nhớ được điều đã học về lý duyên khởi, về vô thường, về vô ngã; nhớ được những điều đã học về khổ tập diệt đạo… Những điều đã học mà đức Phật đã khám phá và truyền dạy, đó là Minh, là Trí tuệ. Cái trí nhớ

nhớ được những điều đã học thuộc về Minh, Trí tuệ thì trí nhớ đó là trí nhớ Chánh, hay còn gọi là Chánh niệm.

Cho nên phân biệt giữa Tà niệm và Chánh niệm là như vậy.

Còn “Tinh tấn” và “Chánh tinh tấn”, tiếng Việt là “tích cực” và “tích cực Chánh”. Điều này cũng phải phân biệt như tôi đã nói về niệm.

Trước tiên phải hiểu được nội dung khái niệm “tích cực” là như thế nào. Quý vị đã sống trong đời sống, đã kinh nghiệm được trạng thái tích cực, là trạng thái không uể oải, không nhác nhớn, không lười biếng, không chán nản. Nó là tâm trạng tích cực, quý vị dùng từ “tích cực” trong cuộc sống rồi, còn thuật ngữ Phật học gọi là “tinh tấn”.

Có 2 loại tinh tấn: Tà tinh tấn và Chánh tinh tấn, hay còn gọi là tích cực tà và tích cực chánh.

Tà tinh tấn, hay tích cực tà, là tích cực do tham muốn khởi lên, tích cực làm một việc gì đó thì gọi là tà tích cực. Tích cực đó do tham sân si mà khởi lên, cho nên gọi là tà tích cực.

Còn chánh tinh tấn, hay tích cực chánh, ở đây là tích cực chú tâm: tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân, tích cực chú tâm quán sát thọ nơi thọ, tích cực chú tâm quán sát tâm nơi tâm, tích cực chú tâm quán sát pháp nơi pháp. Tích cực chú tâm đó gọi là tích cực chánh, hay là Chánh tinh tấn.

Câu 10

Tại sao Đức Phật giác ngộ do thiền?

Trả lời

Đa số mọi người nói câu này, nhưng quý vị thấy Đức Phật đâu giác ngộ do thiền. Vậy đức Phật giác ngộ do gì?

Nói theo cách thứ nhất, đức Phật dạy gì? *“Này các tỷ kheo, Như Lai nhờ như thật tuệ tri sự sinh diệt của thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của thọ mà Như Lai được giải thoát hoàn toàn không có chấp thủ.”* Như vậy đức Phật giác ngộ là do Tuệ tri. Đây là thuật ngữ Phật học tiếng Hán, tri là biết, tuệ là trí tuệ, tức là biết với trí tuệ. Nghĩa là đức Phật giác ngộ là giác ngộ do trí tuệ, chứ không phải giác ngộ do Thiền.

Thứ hai, là nói đức Phật giác ngộ Tứ Thánh Đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế. Đế là chân lý, là sự thật. Giác ngộ Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế là hiểu biết đúng như thật về Khổ, Nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ, đó gọi là giác ngộ. Hiểu biết đúng như thật đó gọi là trí tuệ. Cho nên đức Phật giác ngộ là do trí tuệ.

Còn nói giác ngộ do thiền là đã hiểu lệch đi rồi. Thiền ở đây là một khái niệm rất mơ hồ đối với nhiều người tu tập bây giờ. Thiền là gì? Có rất nhiều câu trả lời, nhiều giải nói khác nhau, nhưng đều không đúng sự thật về từ thiền. Vì từ Thiền bắt nguồn từ khái niệm Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền trong chi phần Chánh định của Bát chánh đạo. Nó là 1 chi phần trong 8 chi phần của bát chánh đạo, thuộc về Đạo đế. Tức đức Phật cũng giác ngộ về thiền, nhưng không phải là giác ngộ do thiền, mà giác ngộ là do trí tuệ.

Trong Tứ Thánh Đế, Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế thì trong Đạo đế có 8 chi phần tất cả, bao gồm: Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Chánh định bao gồm Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền chỉ là 1 chi phần của Bát chánh đạo thôi.

Vì vậy, cách hiểu Đức Phật giác ngộ do thiền là hiểu chưa đúng. Đức Phật giác ngộ là do Trí tuệ mà Ngài tự mình đạt được./.